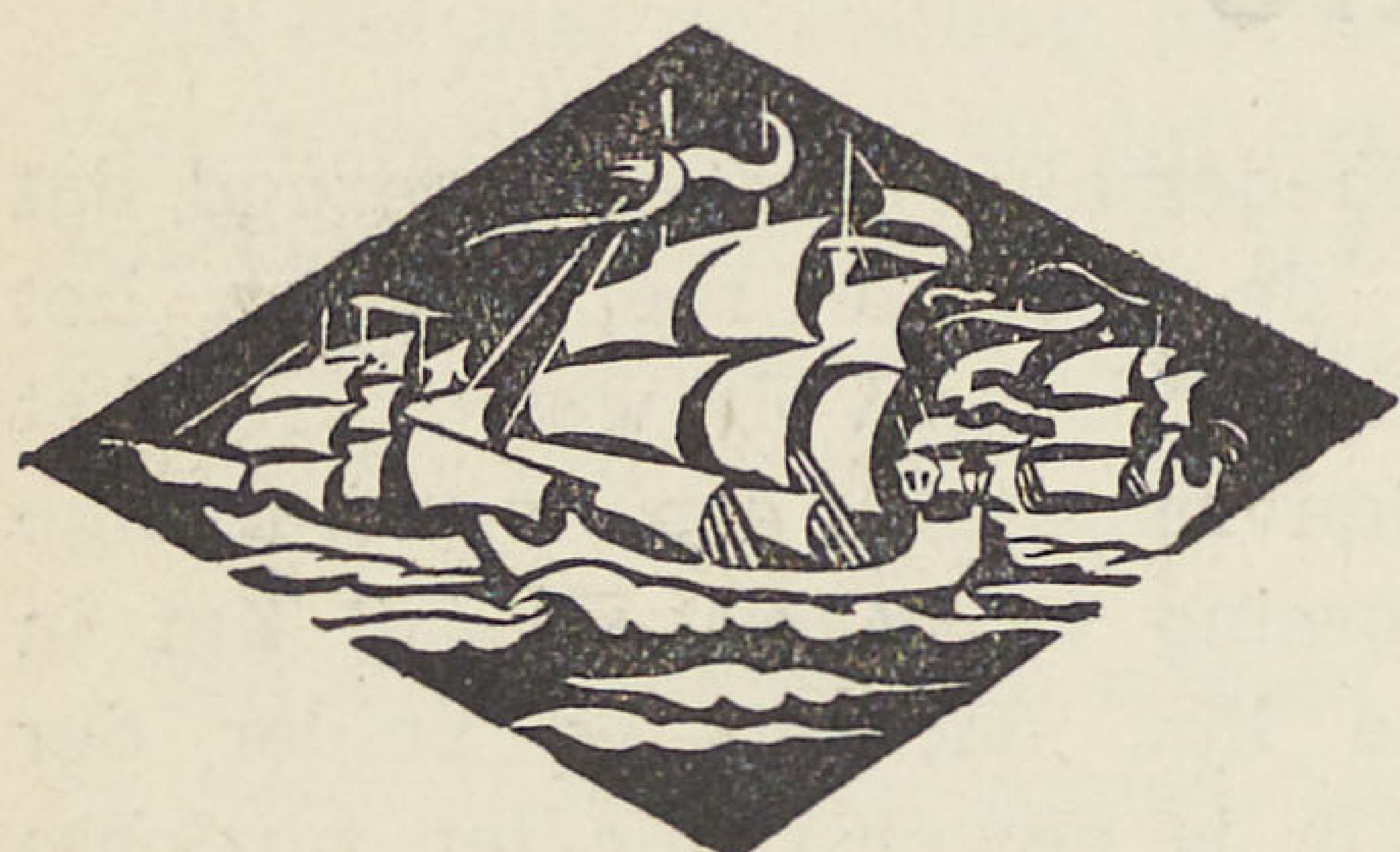
3e JAARGANG No. 11 15 BLOEIMAAND 1939

ONTWAKEND VOLK

MAANDBLAD TOT VORMING VAN DEN NEDERLANDSCHEN GEEST

OPSTELRAAD: MALIEBAAN 35, UTRECHT
UITGAVE: NENASU — POSTBUS 2 — LEIDEN
INSCHRIJFGELD: f 1.50 PER JAAR (f 0.75 PER HALF JAAR)
POSTREKENING 207915 (TEN NAME VAN „VOLK EN VADERLAND")



Dag van den Arbeid

Volk van strijders zonder tal
op de werven, aan de kaden,
in de luide ijz'ren hal,
op de velden, in den stal —
volk van enkel kameraden,
overal
bouw je aan dit monument,
dat je 't volk van Neêrland bent.

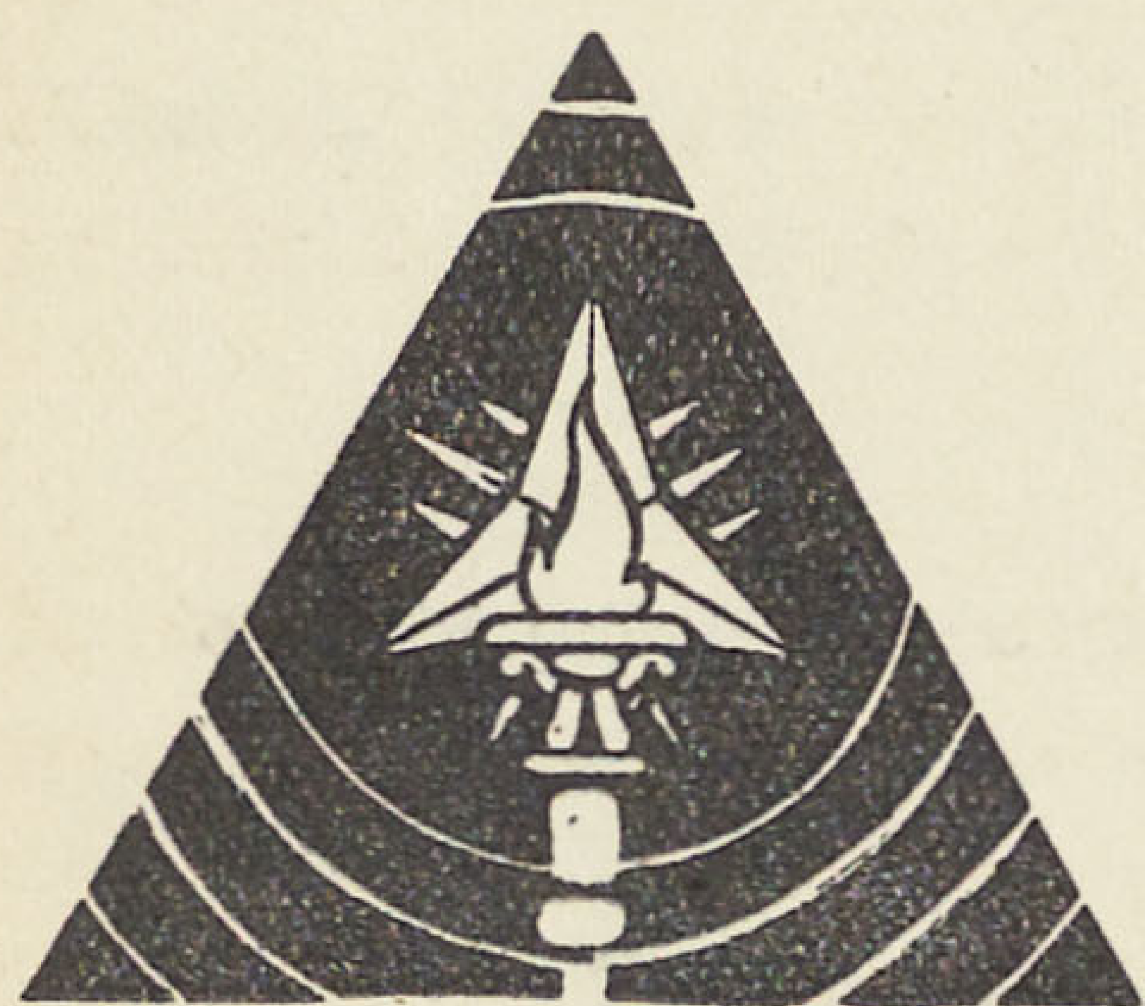
Arbeidsgeest,
vier het feest
van de nieuwe dageraden,
waar wij àllen kameraden,
samen kampgenooten zijn —
feest van arbeid — om het even
of in ongemakk'lijk leven
vaak de rampen grooter zijn.

Arbeidsgeest —
wie de dagen samen dragen,
vieren sàmen feest.

Morgen — morgen staan wij allen
weer in 't veld,
in 't geweld
— laat vandaag de vreugde schallen
voor den volksverbonden held.

(Uit: Het Erf aan Zee). GEORGE KETTMANN Jr.

Anti-semitisme



Hoedemaker heeft eens gezegd, dat het de speciale roeping van het Nederlandsche Volk was om van het Jodenvraagstuk een voorbeeldige oplossing te geven. En het ligt in deze lijn, dat het de Leider der N.S.B. is geweest, die ten opzichte van dit vraagstuk — gelijk van zoovele andere — een zeer aparte, Nederlandsche houding heeft voorgeschreven en een merkwaardige practische oplossing gewezen heeft, die in het buitenland de aandacht trok. Er is niets zoo verheffend voor een ontwakend volk als het zich bewust worden van eigen uitzonderlijke gaven, plichten en roeping.

Om te beginnen heeft Nederland ten opzichte van dit vraagstuk en van wat er mee samenhangt een eigen traditie. En deze is er de oorzaak van, dat in ons volk het bijbelsche deel zoo vatbaar is voor philosemietische invloeden. Ik denk met name aan de calvinistische (in tegenstelling b.v. met de luthersche) waardeering van het O. Testament. Ik geloof niet dat er één volkslied is, waarin Israël wordt vermeld. Wèl in het Wilhelmus:

Als David moeste vluchten
Voor Saül den Tyran,
Soo heb ick moeten suchten
Met menigh Edelman.
Maer Godt heeft hem verheven,
Verlost uut alder noot,
Een Coninckrijk ghegheven
In Israël seer groot.

Indien wij ons volk een principieel standpunt kunnen wijzen, een bijbelsch standpunt, ten opzichte van het antisemitisme, dan zullen wij daarmee een tweeledig doel bereiken: ten eerste zullen wij het genezen van sentimenteel en valsch philosemitisme en ten tweede zullen wij het bewijzen, dat de N.S.B. niet vaart in het kielzog van het Duitsche nationaal-socialisme, in dit geval van het Duitsche antisemitisme, dat voorbereid is zoowel door Luther als door de Duitsche theologie der vorige eeuw; ik denk b.v. aan niemand minder dan aan den grootsten dogmenhistoricus van het Keizerrijk, Von Harnack.

Dat standpunt is te wijzen.

En wel met de stelling, dat het jodenvraagstuk ongetwijfeld een rassenvraagstuk is; dat het dit echter met andere vraagstukken in andere landen, b.v. het negervraagstuk, gemeen heeft; dat zijn geheel eenige beteekenis elders ligt en wel in de mythe van Israël.

Een antisemitisme, dat uitgaat van het rassenstandpunt, moet er onvermijdelijk toe komen: ten eerste om de qualiteiten van een volk uit het ras te verklaren, en ten tweede, om de gevaren, waarmede de „Jood" een natie bedreigt, te begrijpen uit de minderwaardigheid van het joodsche ras.

Wat het eerste betreft: Niemand mag ontkennen den omvang van de rol, die het „bloed" speelt in de wording en historie van een volk. Maar het speelt slechts één rol. Een voorname, maar toch maar één. Nooit is de geest en historie van een volk een geslacht, een mensch restloos te verklaren uit het bloed.

De „verloren zoon" en zijn „rechtvaardige" broeder zijn van hetzelfde bloed. De natuurlijke, ingeschapen aanleg van een volk en zijn roeping, bestemming, „uitverkiezing" staan zeker met elkaar in samenhang en wisselwerking. God verheerlijkt in zijn werk en keuzen niet alleen zijn genade maar ook zijn wijsheid. Michel Angelo is er van overtuigd, dat zijn grootste werken niet vrucht zijn van arbeid maar van inspiratie; zij worden hem geschonken „in den slaap". Wij zijn er echter van overtuigd, dat een futurist — al slaapt hij in elken dag een gat — koud blijft van de inspiraties van Michel Angelo. Voorts bepaalt de natuurlijke aanleg niet, wat een mensch met dien aanleg doet en in welken dienst hij hem stelt, van deugd of van ondeugd, van waarheid of leugen, van God of van Satan. Kortom, als we het een uit het ander verklaren moesten, dan zouden we eerder het „bloed" uit de „uitverkiezing", dan de „uitverkiezing" uit het „bloed" verklaren.

En wat het tweede betreft: nooit zult ge — en terecht niet — het bijbelgetrouwe deel van ons volk overtuigen van de rasminderwaardigheid van een volk, dat der wereld den bijbel schonk, zoowel het Nieuwe Testament als het Oude.

Het zou natuurlijk ongerijmd zijn te beweren, dat het Jodenvraagstuk geen rassenvraagstuk is.

Want de Joden zijn een volk. En in elk volk speelt het ras een rol van vergaande beteekenis. Dat het Jodendom slechts een godsdienst zou zijn, zooals de Roomsch-Katholieke of een protestantsche, is een absurditeit. Zou er één Jood zijn, die het zelf gelooft? De wetsgetrouwe Jood zeker niet. Wat van deze erkentenis de staatkundige consequenties zijn voor het Jodendom in een bepaald volk, komt nu niet ter sprake. De Leider der N.S.B. heeft ook dit op origineele wijze ter sprake gebracht in zijn „Bronnen", waarnaar ik verwijs. Slechts zij opgemerkt, dat de Leider dit vraagstuk daar zeer terecht slechts bezien heeft van volksch-vaderlandsch standpunt. De historie zal leeren, hoe het bezien zal worden van volksch-joodsch standpunt, gezien de pijlsnelle ontwikkeling en revoluties — ook geestelijke — in de historische situaties. Hoe groot zal b.v. de magnetische kracht zijn van een joodsch-nationaal tehuis op vele Joden, die zich nu nog door jarenlange traditie geheel Nederlander gevoelen?

Maar al is het jodenvraagstuk zeer zeker een rassenvraagstuk, het is dat niet alleen en niet voornamelijk. Niet in wat het met andere rassenvraagstukken gemeen heeft, maar in wat het van deze onderscheidt ligt zijn diepste beteekenis. Deze ligt in Israëls mythe.

Indien wij die mythe in één woord willen samenvatten, dan is dit woord: Messias.

En deze mythe is imperialistisch. Vgl. b.v. Jesaja II 1—5; XI 1—10; Ps. 2; 72, om slechts met een heel enkel voorbeeld te volstaan.

Deze mythe nu is niet één-voudig maar twéé-voudig. Zij heeft twee polen. De éene pool is in Jezus Christus vervuld. De andere pool is de Antichrist. Wie deze tweede pool wil doorgronden verdiepe zich in Matth. IV, 1—10. Daar wordt de ware Messias verzocht met het valsche joodsche Messiasideaal. Zijn laatste consequentie is: de Godloochening en de satandienst (Op. 8—10). En zijn wereldhistorische openbaring: de Kruisiging van Jezus.

Dat deze openbaring inderdaad een openbaring van de joodsche mythe was, dàt kunt ge lezen in Hnd. III, 19.

Jezus van Nazareth heeft die tweevoudigheid aan het licht gebracht, door de pool van den waren Messias éénvoudig te vervullen. Zoo moest dan ook de tegenpool één-voudig verwerkelijkt worden.

Daarom heet het: „Deze is gezet tot een val en opstanding veler in Israël opdat de gedachten geopenbaard worden". (Lc. II, 34, 35).

En wederom: „Meent niet dat Ik gekomen ben om de Wet of de Profeten te ontbinden. Ik ben niet gekomen om die te ontbinden, maar te vervullen". (Matth. V, 17). Want vervullen is: scheiding maken, reinigen, snoeien, louteren, opdat tot vollen wasdom gerake, wat daartoe door God was bestemd; het is de arbeid van het vuur, dat hout, stroo en stoppelen verteert, maar het goud beproeft en het zilver loutert en den diamant niet aantast.

Toen de Joden de kruisiging van Jezus bezegelden met de uitwerping Zijner Apostelen, heeft de Messiasmythe van Israël een tweevoudige vertakking gevonden; en in elke vertakking openbaart zich haar imperialisme.

De eerste is: de christelijke zending en de doop der volken, benevens de universaliteitsaanspraken der christelijke religie.

De tweede is: de imperialistische „joodsche geest", in welke het valsche Messiasideaal zijn inspiraties uitleeft.

Dat wil niet zeggen, dat men den Jood en den joodschen geest vereenzelvigen mag. Wie terecht zegt: de antichrist is een Jood, maakt een fout tegen de logica, als hij nu besluit, dat de Jood een antichrist is.

Zoo eenvoudig zijn de rollen tusschen de uitgangen van de mythe van Israël niet verdeeld.

Ter eener zijde is de invloed van het ware Messiasideaal in het Jodendom niet uitgeroeid. Dit alleen reeds is een rem voor het radicaal antisemitisme. Bilderdijk dichtte: „De ware Jood is christen in het verlangen". Ter anderer zijde staat het christendom blijvend aan de verzoekingen van het valsche Messiasideaal bloot.

Maar het wil wel dit zeggen. Wanneer een volk, dat eens den christelijken doop ontving, verwordt onder of zonder christelijke vlag, wanneer het zijn heiligste traditiën verontreinigt, en zijn eigen mythe die eens christelijk werd gedoopt verloochent, dan zal de booze geest, die over dat volk vaardig

wordt, alle trekken vertoonen van het valsche Messiasideaal, van den geest van den Antichrist. En dan zult ge het zien gebeuren, dat door deze invalspoort de Jood binnentreedt. Want als de „joodsche geest" gaat heerschen, dan is de Jood troef. Hij is van dien geest de raszuivere drager.

Gerzon moet eens gezegd hebben, dat elk land de Joden krijgt, die het verdient. Tusschen twee haakjes: met deze uitspraak is het geheel in overeenstemming, dat het Nederland van Colijn de Duitsche Joden krijgt en het Duitschland van Hitler ze kwijt raakt.

Maar ter zake. In deze uitspraak is een diepe waarheid. Een verwordend volk, dat zijn volksche en christelijke traditiën te grabbel gooit, wordt straks door den Jood gebrandschat en zegt er nog dank u! bovenop. De geest der 19e eeuw met zijn antigoddelijken vrijheidswaan, zijn volkontbindende „democratie", zijn materialistisch cosmopolitisme en zijn godloochenend marxisme was de „joodsche geest". Hij behoeft volstrekt niet in een Jood van den bloede ontwaakt te zijn. Wij zagen hoe het christendom zelf voortdurend blootstaat aan de verzoekingen van het valsche Messiasideaal. Maar hij doet twee dingen: hij blaast in het Jodendom het vuur aan van het valsche Messiasideaal, en brengt het volk onder de heerschappij van den raszuiveren drager van den joodschen geest, eerst cultureel en dan politiek. En, toen na den wereldoorlog de internationale verhoudingen in scherven lagen, nam deze geest de leiding. E. d. D.!! Was het wonder dat de Jood zijn kansen waarnam? En wat men voor internationale verbroedering uitgaf, was niet anders dan het wereldburgerschap van den joodschen geest: de geest, die godsdienst vervangt door humanisme en moraal door psychologie en volkshuishouding door internationaal kapitalisme en volksorganisme door democratie en internationalisme door cosmopolitisme en overheid door parlement, de geest, die nivelleert al wat karakter, traditie, volkseigen, volksziel, origineel is; die van al deze waarden haar caricaturen in omloop brengt (b.v.: i.p.v. originaliteit spitsvondige gecompliceerdheid en raffinement); de geest van intellect zonder geloof, die de groote goddelijke scheppingsgegevenheden inwisselt tegen abstracties en gedachtendingen.

De strijd tegen dezen joodschen geest: dat zij ons Nederlandsch „antisemitisme".

Het is niet de strijd tegen den Jood als zoodanig; het is geen rassenhaat; het is niet het zoeken van een zondenbok voor volksontaarding; het is niet de vereenzelviging van den jood-

schen geest met het joodsche volk; het is niet de ontkenning van hetgeen de Leider in zijn „Bronnen" naar aanleiding van het Jodenvraagstuk schreef;

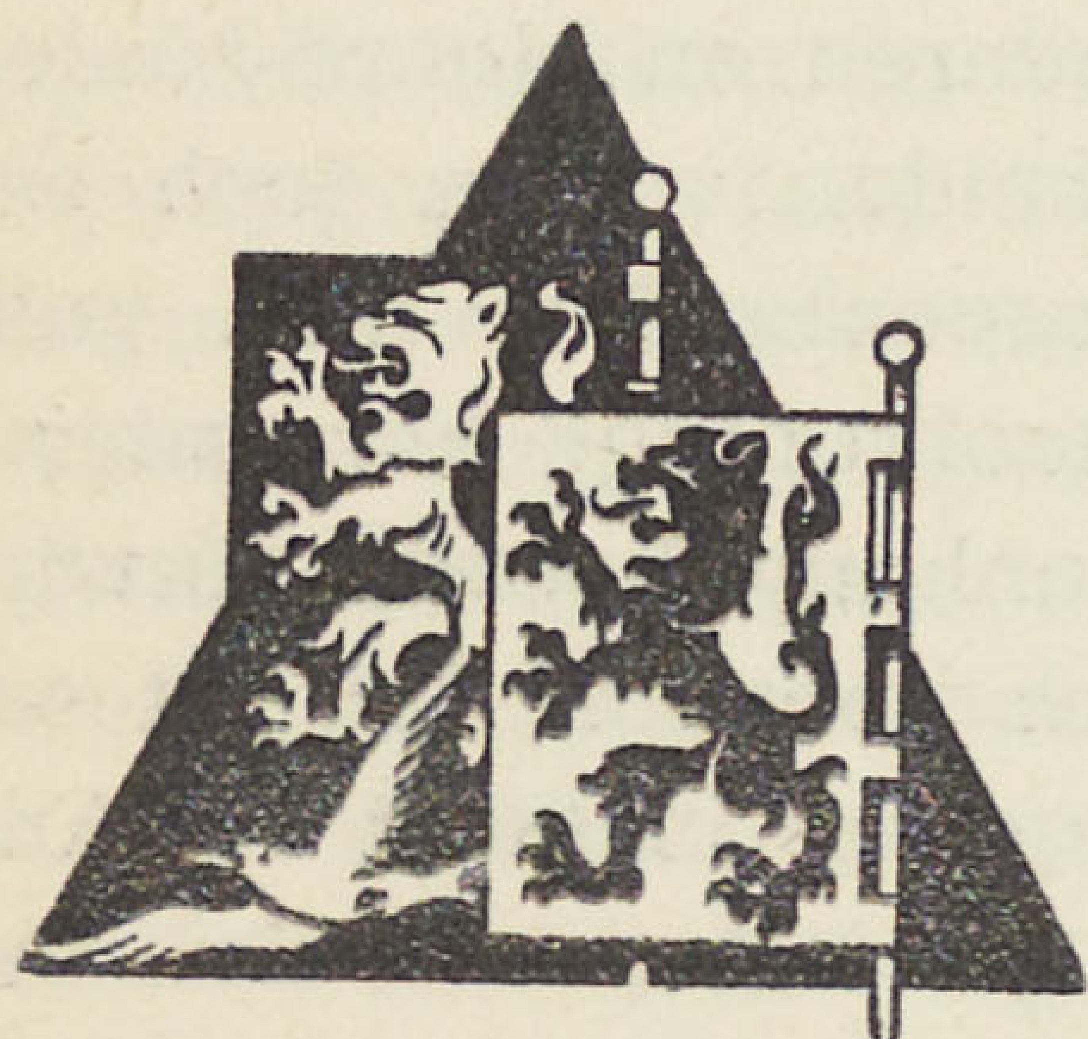
maar het is de strijd tegen een philosemitisme, dat in den Jood den „joodschen geest" koestert, tegen de E. d. D.-jodenmin; tegen joodsche overheersching, die niet in de laatste plaats door dezen geest gestuwd wordt; het is ook de strijd tegen dezen geest in eigen boezem.

Een opmerking ten slotte. Een typisch staal van de superieuriteit van den joodschen geest levert E. d. D., als het de aandacht van ons ontwakend volk van dezen vijand afleidt door Duitschland te signaleeren als den boeman, die onze vrijheid bedreigt. En dit is weer, naar wij vermoeden, een der veelvuldige streken, op welke een onzer Excellenties doelde, toen hij zijn intelligente zienswijze wereldkundig maakte, dat de N.S.B. de verhouding tot ons achterland verknoeid heeft, en voor welke Kameraad De Rijke zich schamen moest.

W. Th. B.

Wisselende aspecten der Vlaamsche Beweging

II



De Vlaamsche Beweging, zoo betitelen we het verzet tegen de centraliseerende en verfranschende macht in den staat België, hetwelk reeds kort na 1830 het hoofd opstak, en tot den huidigen dag heeft voortgeduurd.

Na de scheuring van het Vereenigd Koninkrijk in 1830, bleek de gezindheid der stichters en machthebbers van den nieuwbakken Belgischen staat al spoedig niet van dien aard te zijn, dat ze een waarborg inhield voor de vrije ontwikkeling van het Nederlandsche volksdeel. Want zoo er al niet heimelijk of openlijk

op een inlijving bij Frankrijk werd aangestuurd, was de heerschende mentaliteit toch in ieder geval uitgesproken anti-Noord-Nederlandsch. Hetgeen dan ook tot uiting kwam in de inrichting van den staat, waarbij alle bepalingen van koning Willem I, die ten doel hadden, de Vlamingen in den kortst mogelijken tijd tot een volwaardig deel van het Nederlandsche volk te maken, werden te niet gedaan, en ondanks de afgekondigde vrijheid der talen, het Fransch als uitsluitend te gebruiken taal werd ingevoerd in het geheele officieele apparaat tot in Vlaanderen toe.

Ook in het rechtswezen, hooger- en middelbaar onderwijs kreeg het Fransch een overheerschende positie.

De maatregelen van Willem I waren als het ware van buiten af aan het Vlaamsche volk opgelegd geworden, maar ze hadden niettemin weerklank gevonden bij een aantal Vlamingen die den koning in zijn taalpolitiek hadden gevolgd en gesteund (o.a. J. F. Willems, Snellaert, Ph. Blommaert). Vanuit deze kringen gaat, als reactie tegen de verfransching, de eerste werkzaamheid uit ter bescherming der eigen bedreigde taal.

We kunnen hierbij opmerken dat de strijd om het behoud van het volkseigene samenviel en als het ware opgenomen werd in de groote strooming der Romantiek welke over geheel Europa haar invloed deed gelden en mede het wezen en de natuur der volkeren met hun daaruitvoortspruitende cultuur en levensstijl in de belangstelling bracht.

Reeds dadelijk treffen we nu twee stroomingen aan. Eenerzijds bestond er bij een groep intellectueelen en schrijvers vooral in Antwerpen en Gent, het streven het contact met Noord-Nederland in stand te houden in het besef dat men deel uitmaakte van de Groot-Nederlandsche volksgemeenschap.

Men koesterde het ideaal dat Vlaanderen en Noord-Nederland nu ze eenmaal staatkundig gescheiden waren, toch een bloeiende Groot-Nederlandsche cultuureenheid zouden gaan vormen. Zelfs de gedachte aan een staatkundige hereeniging vond nog langen tijd in vele middens aanhang, hoewel dikwijls meer uit overwegingen van economisch voordeel dan uit een gevoel van volksverbondenheid (Orangisme in Gent en Antwerpen). Aan den anderen kant zien we het provincialisme, dat reeds van oudsher zich gelden deed in elk verzet tegen welke centraliseerende macht ook.

Deze wel zeer uitgesproken trek van den Vlaamschen volksaard bracht mede een strijd voor locale belangen en verhoudingen en voor de gewestelijke spreektalen, terwijl het algemeen

beschaafd Nederlandsch als zijnde niet de eigenlijke moedertaal, werd tegengewerkt. Deze verschillen kwamen vooral tot uiting, toen de spelling der in België te gebruiken Nederlandsche taal moest worden vastgesteld. Dit had vooral betrekking op het onderwijs in Vlaanderen in de Nederlandsche taal, dat overigens toch sterk verwaarloosd werd, en op de officieele vertalingen van de, door de regeering uitgevaardigde, verordeningen en decreten. Tenslotte werd in 1841 de in Noord-Nederland gebruikte spelling Siegenbeek ook voor Vlaanderen ingevoerd, zooals de groep Willems steeds had gepropageerd.

Doch al spoedig ontstond er een nog veel scherpere tweespalt in het Vlaamsche kamp, door het ontstaan der politieke partijen: de liberalen, en de katholieken of conservatieven. Voor een groot deel viel deze onderscheiding met de vorige samen, aangezien van katholieke zijde het Neerlandisme fel werd bestreden, bevreesd als men was voor kwaden invloed van uit het kettersche noorden. Ook het conflict tusschen Willem I en de katholieke geestelijkheid werkte nog lang na. Het provincialisme daarentegen werd door de hoogere geestelijkheid als een tegenwicht tegen de anti-kerkelijke neigingen en het door Brussel beheerschte Belgische geestesleven beschouwd. De katholieke Vlaamschgezinden volgden de zienswijze van hun kerkelijke leiders. Daar het Vlaamsche volk in meerderheid geloovig katholiek is, lag het dus in de omstandigheden besloten, dat de Vlaamsche Strijd, zooals ze door de meeste Vlaamschgezinden genoemd werd en zooals ze door de katholieke partij in het parlement tot uiting kwam, een strijd was voor een provincialistisch getint Vlaamsch ideaal.

In de liberale partij, die sinds de eerste verkiezingen de meerderheid in het parlement vormde, en het regeeringsbeleid bepaalde, hadden de Vlamingen, numeriek in de minderheid, vrijwel geen invloed. Te verwonderen is dit niet aangezien het liberalisme van den aanvang af zijn basis had in Wallonië en de verfranschte kringen in de steden.

De Vlaamschgezinde liberalen die slechts in Antwerpen, Gent en Brussel eenigen invloed hadden in de gemeentepolitiek, konden de centraliseerende en verfranschende strekking van het liberalisme in België niet te niet doen. Veeleer liepen ze zelf gevaar, van hun eigen volk verwijderd te geraken. Dat neemt niet weg dat de vrijzinnige Vlamingen zeer grooten invloed hebben gehad op de ontwikkeling der Vlaamsche beweging. Zij bevrijdden haar uit haar provinciale afgezonderdheid.

Het contact met Noord-Nederland werd vooral door hen onderhouden. Mannen als Jul. Vuylsteke, Lod. de Raet, Jan v. Rijswijck, Mac Leod en Hyp. Meert gaven haar een wijder gezichtsveld al mogen we nooit de groote verdiensten op dit gebied van Willems en kanunnik David vergeten.

Zooals reeds is opgemerkt bleven de liberale Vlaamschgezinden toch los staan van de groote massa van het Vlaamsche volk. Tot deze overtuiging kwam ook Hendrik Conscience, die aanvankelijk tot de Neerlandisten had behoord, doch inziende dat de Vlaamsch nationale gedachte slechts kon wortel schieten, als ze aansloot bij de bestaande geestesgesteldheid van het volk helde hij later naar de conservatieve katholieke richting over.

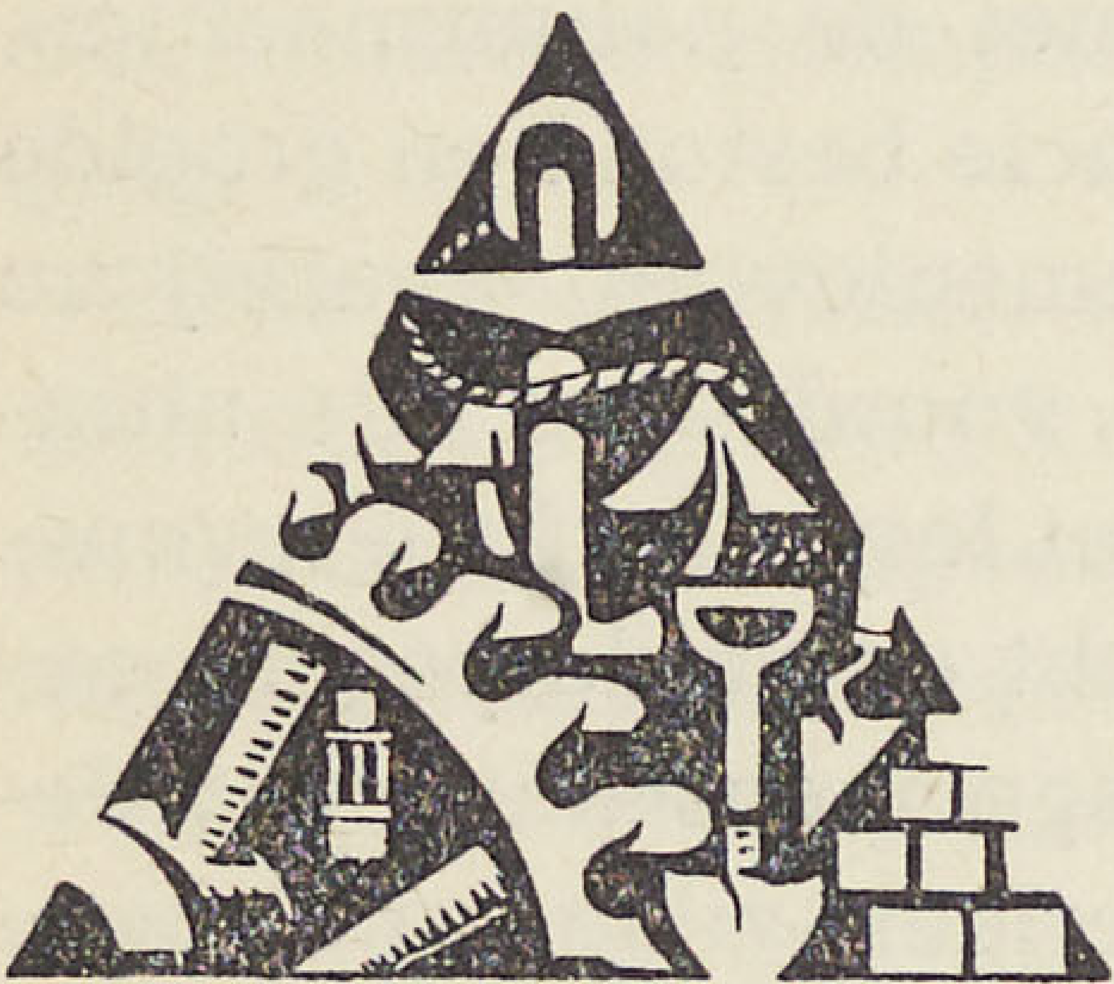
Aan den anderen kant zou men toch het conservatisme in Vlaanderen onrecht aandoen, wanneer men slechts aandacht had voor de omstandigheid dat het voor het Groot-Nederlandsche verschiet geen oog had en dat het niet bij machte was de Vlaamsch-Belgische tegenstelling aanstonds in haar vollen omvang en diepte te beseffen. Want door een koppige behoudzucht waar het om dialecten en streekeigenaardigheden ging en evenzeer door een onbuigbaar vasthouden aan het traditioneele geloof vormde het een logge doch tegelijk onverzettelijke macht, waartegen het volksvijandige geweld tevergeefs storm liep. Dat het daarnevens nog onmetelijke krachten tot verheffing van Vlaanderen in zich verborg, wordt eerst recht duidelijk bij het optreden van Guido Gezelle. Met hem begint een langzame doch gestadige ontwikkeling, soms in openlijken strijd met de geestelijke overheden, maar met als resultaat, de ontplooiïng en bloei van een aan het Vlaamsche volk ontsproten eigen geestesleven, dat, mede door het ontstaan van een katholieke Noord-Nederlandsche cultuur, steeds meer een zuiver Nederlandsch karakter gaat aannemen.

Zelf gebruikte Gezelle het middeleeuwsch Vlaamsch zooals dat nog in West-Vlaanderen voortleefde. Reeds Conscience was begonnen in zijn werken den Vlamingen hun historische helden- en leidersfiguren te openbaren. Gezelle, de leeraar, onderwees zijn leerlingen de geschiedenis, de folklore en het wezen van de taal van Vlaanderen. Door zijn gedichten wekte hij de liefde voor het Vlaamsche land op. Provincialistisch van geestesrichting en buiten alle politiek staande, is hij onbewust de voorlooper en het uitgangspunt geweest van de Vlaamsch nationale opleving in politieken zin. Zijn leerling Hugo Verriest was reeds strijdbaar flamingant en diens leerling Albrecht

Rodenbach richtte de Vlaamsch katholieke studentenbeweging op, de z.g. Blauwvoeterie die weldra overal opbloeit en wier streven naar herwording van het Vlaamsche volk bewuster wordt naarmate de tijd vorderde en de strijd toenam. Gezelle zelf maakte deze ontwikkeling niet mee en kwam later met de jongeren in conflict, hetgeen niet verhinderde dat ze allen Gezelle als hun leider bleven beschouwen.

P.

Ontwikkeling van eén landelijke cultuur in Nederland



Het is nog niet zoo vele jaren geleden, dat ik eens bij de Groninger Maatschappij van Landbouw een vraagpunt indiende hetwelk ongeveer als volgt luidde: Zou het bestuur van de Gron. Mij. v. Landb. het niet gewenscht achten, dat meer aandacht werd geschonken aan de cultureele problemen van landbouw en volk? Hoewel ik een jaar eerder een vraagpunt had ingediend over het probleem der coöperatie en dit vraagpunt onder vele anderen ter bespreking in de afdeelingen was uitverkoren en ik ook als secretaris van een vrij groote afdeeling wel zooveel gezag had, dat de vraag niet bij voorbaat als onnoozel behoefde te worden gekwalificeerd, werd ze toch absoluut genegeerd. Voor mij was dit een bewijs dat ze niet werd begrepen. We stonden toen nog in de hoogconjunctuur van het demo-liberale tijdperk, de taak van den landbouw was niets anders dan uit het bedrijf zooveel mogelijk winst te maken en deze taak was geheel en al onafhankelijk van iederen organischen samenhang met ons volk.

Dat er nog meer was dan een bedrijf materieel gezien zoo hoog mogelijk op te voeren, besefte men niet. Zelfs niet dat de winst welke het bedrijf opbracht, verloren kon gaan bij een onjuist en de boeren-idee vijandig gezind staatsbeleid. Een

boeren-idee immers was er niet. Een boer had te werken, moest zich liever niet met politieke of geestelijke zaken bemoeien.

Dat er een geestesstrooming kon zijn, waarin de boer een rol kon spelen in de maatschappij en in de politiek, ja dat zelfs deze strooming door hem, als de typische volksvertegenwoordiger kon worden gedragen, dat was iets zoo fantastisch, iets zoo onwijs, dat wie daaraan dacht, geen antwoord waard was. Intusschen kwamen er, eerst in het buitenland, nieuwe verschijnselen opdagen. De literatuur in de Noord-Germaansche landen, in Scandinavië, in Duitschland, van schrijvers als Knut Hamsun, Peter Rosegger, Sohurvy en vele anderen, sprak niet alleen van een landelijke romantiek, maar distilleerde hieruit een waardevolle houding van den in de natuur opgegroeiden mensch tegenover het leven. Was dit leven onder aanvoering van een in de groote stad gekweekte mentaliteit steeds meer een verstandelijk probleem geworden, was de samenleving en de volksche saamhoorigheid door die geestesontwikkeling steeds meer opgelost, steeds meer in deelen versplinterd, op het land, in voortdurende wisselwerking met de natuurmachten, op de hoeve, in het dorp en in de provincie bestond en groeide instinctief steeds weer een hechtere samenleving, waarbij nu niet alleen het geld en het persoonlijke voordeel in alle uitingen maatstaf waren, maar waarbij nog het leven zelf, de levenstaak en de arbeid, de familie, het geslacht en de dorpsgemeenschap in het raam van de geheele volksgemeenschap, waardevollere dingen waren dan de zuiver materieele zijde der dingen; waar dus nog een hooger doel de lagere overstraalde en daaraan zin gaf. Het land was van weleer dieper dan de stad. Dit is niet beweerd om een kloof tusschen beide te scheppen, eerder om het kenmerkend verschil te belichten en de mogelijkheid aan te toonen hoe ze elkaar kunnen aanvullen.

Om kort te gaan er groeide in Europa naast de overheerschende verstandscultuur, die men de moderne beschaving noemde ook nog een landelijke cultuurvorm.

Door den druk der tijden, toen de schaduwzijden eener stedelijke cultuur-ontwikkeling steeds hooger rezen, kwam de landelijke meer in het licht te staan. De idee er van brak door in de Deensche en Duitsche landelijke volkshoogescholen. De opvoedingsgedachte dier scholen zag in de éénzijdig verstandelijke ontwikkeling een teeken van nationaal verval. Het doel was vooral de halfwassen jeugd uit alle volkskringen nauwer samen te brengen, hun gemoed en karakter te vormen, het ontwikkelen van een idealistischen levensdrang tegenover de doode

intellectvorming, oorspronkelijkheid, verinnerlijking, alles wat noodig is voor het volle mensch-zijn te ontwikkelen in de eigen volksche sfeer en op het land.

De groote paedagoog in het landelijke volkshoogeschoolwezen was Frederik Severin Grundvig, die in Denemarken tot den grooten vernieuwer van het volksleven werd. Hij zag in de nationale vervreemding een teeken van het volksche verval, die in wezen door de overzwemming der noordelijke cultuur vanwege het humanisme ontstaan was. Volgens Grundvig hadden de humanistische ideeën een gevaarlijke scheur in de Germaansche cultuur-ontwikkeling gebracht. De Germaansche cultuur was een landelijke. Het woord cultuur afgeleid van Colere beteekent het land bebouwen. Al het hooge en eeuwige, al het waarachtige wezenlijke, doorgeestelijkte stamt van het land.

De landelijke cultuur-idee organiseerde zich dan in landbonden, in jeugdbonden als Artamanen, Wandervögel in Duitschland, eerst later brak zij door in de politiek en werd ze een machtige steunpilaar in de nationaal-socialistische beweging.

Zelfs in Nederland, wars van alle romantiek, eer zakelijk dan dichterlijk ingesteld kwam de idee van een landelijke regeneratie steeds meer opzetten. Er ontstonden schooltuinen en stadstuinen, jeugdherbergen, villa-dorpen bij de steden, buitenwijken; er ontstond een drang naar het landelijke leven als onbewuste uiting van de menschelijke natuur, die het op den duur in de steenen stad, bij de doode materie, bij het slechts verstandelijke leven, niet uit kan houden en die zoekt naar wat ontbrak voor een voller, dieper en bezielder leven. Totdat deze drang tot een zeer sterke levensuiting aanzwol, met onweerstaanbare kracht op de puinhoopen van den wereldoorlog oprees, met een ongekende drift de oude, murw geworden verhoudingen doorbrak en in de politiek zijn zegevierenden intocht hield. De belevenissen van den frontsoldaat, zijn heldendom was tot een mythe geworden, de kameraadschap van alle volksklassen, die door de gezamenlijke inspanning voor een hoog doel ten bate van hun volk, door het tesamen gedragen leed op ontelbare wijzen was gelouterd, het zich weer één geheel voelen als volk, het herleven van idealen naar hun volkschen aard, de wedererkenning dat het de plicht is van den eenling in dienst te staan van het volksgeheel, de weder bewustwording dat een ernstig en ook met hooger doel verband houdend leven meer bevredigt dan het najagen van oppervlakkige

genoegens in een wereld van egoïstisch individualisme, dat alles waren nieuwe symptomen van opleving in een schijnbaar afgeleefd en zich zelf vernietigend Europa. Met de regeneratief inzettende krachten was een landelijke cultuurrichting onafscheidelijk verbonden, de wedergeboorte der volkeren voltrok zich van uit het bezielde landschap, van uit de nog levende volksstammen, overal het grondigst waar nog het oude bloed overheerschte en nog het natuurlijke instinct in het volkslichaam aanwezig was. En dit was als regel het geval bij den boer, die wel is waar op vele plaatsen verkommert, maar nog het type dragende voorbeeld van een niet van volk en vaderland ontwortelden staatsburger was, zooals zijn tegenvoeter de fabrieksstadproletariër.

Het geestesleven van onzen tijd verkreeg door die nieuwe impulsen een geweldigen groei, ze brachten een heroriëntatie in heel onze samenleving. Nieuwe kracht was gekomen, nieuw leven ontstaan, de oude stammen botten opnieuw weder uit, de volkeren van Europa kiezen de één na den ander tusschen ondergang of nieuwe lente, de wederopstanding.

Toen de vooroorlogsche industrieele expansie van Europa nog op leemen voeten stond, toen het agrarisch fundament van Europa nog in overzeesche gewesten lag, toen de marxistisch ingestelde industrie-arbeider, als vertegenwoordiger van het mechanisch-onbezielde leven nog in het brandpunt der heerschende wereldbeschouwing stond, toen de verstandsmensch en de jood nog de onbeperkte leiding bezaten, toen de groote trusts nog den kleinen man en den middenstand wurgden, toen gleden de menschelijke samenleving, de idee van een volksgemeenschap, die van diepere waarden en van een hoogere taak dan de uitsluitend materieele leeft, steeds dieper in het graf.

In die tijden, en we zijn er in Nederland nog lang niet uit, was de vraag hoe er beter op te worden de eenig gangbare in het volk, ook in den land- en tuinbouw, en antwoordde een Maatschappij van Landbouw niet op een vraag waarin cultureele, d.i. voor het geheele volk dienende opgaven, aan de orde gesteld werden. En nu is het eigenaardig, dat met voorbijgaan van alle hoogere doeleinden, het zich blind staren op het directe geldelijke voordeel en winst, deze juist steeds meer is gedaald. Dit komt omdat een bestaanstak, onafhankelijk gesteld van het volksgeheel, dus op zich zelf aangewezen, geen levenskracht bezit, dat een orgaan op zich zelf gesteld, zonder bloedtoevoer van het geheele lichaam heel spoedig zal

verdorren en afsterven. Het komt er hier op aan de boeren-idee te verankeren in den volksgeest. In de nationaal-socialistische wereldbeschouwing, waar de dingen een ander aspect krijgen, wordt ook de taak van land- en tuinbouw een hoogere. Daar staan ze in dienst van het volk, ze hebben op de hun eigen plaats te waken voor bestand en gedijen van het volk. Omgekeerd zal het volk hen achten, waardeeren en goed beloonen.

Alles in deze wereld is een gevolg van elkaar begrijpen of niet begrijpen. Begrijpt men elkander niet dan ontstaat wrok, vijandschap en oorlog, verstaat men elkaar wel dan is er rust, vrede, kameraadschap en samenwerking.

Het wordt nu de taak van den agrarischen dienst van de N.S.B. ons volk voor te lichten over de beteekenis van land- en tuinbouw en over de groote levenswaarden voor het volk, die er schuilen in een landelijk-volksche cultuurrichting; omgekeerd dienen we den land- en tuinbouwer zijn plaats aan te wijzen in het organische volksgeheel en in het staatsbestel.

We noemen hier heden alleen de algemeene lijnen; deze zijn weer in talrijke economische en bedrijfskundige onderdeelen werkzaam en moeten daar heen geleid worden. We hebben allereerst de cultureele vraagstukken, hieruit weer de economische en daaruit weer de bedrijfskundige te bezien. Als we deze juiste volgorde behouden, zijn we reeds een eindweegs op stap, vanuit een grooteren gezichtshoek kan men een kleine overschouwen, niet andersom, zooals dat in het afstervende tijdperk dikwijls gewoonte was. Zullen land- en tuinbouw zich juist inrichten, dan moet hun waarde, hun plaats, hun dienst en hun werk vanuit het algemeene volksbelang gestuwd en geleid worden. Ze hebben daar waarde als voedselverzorgers, als economisch fundament, als bloedbron en als duurzame, altijd vloeiende verjongingsbron voor heel ons cultuurleven. Onze geestesinrichting op ieder terrein, op dat van kunst en wetenschap, van bedrijf en onderneming, in de stijlen van bouw- en waterwerken, in onze geheele geestelijke en economische ontwikkeling, overal kan ze door de landelijk-volksche idee tot een gezonde en bezielde opvatting gewekt worden en zal het organische levensprincipe tegenover het mechanisch-abstracte moeten worden gehandhaafd. We hebben aldus een in vele nuances werkende taak van een landelijk-volksche cultuur, die in voege niet meer of minder dan het leven zelf en vooral de jeugd vertegenwoordigt, terwijl de stedelijke beschaving overal in principe het afsterven medebrengt.

Nu moet men niet zoo ver gaan, om het laatste principe geheel te verwerpen. Een deel van het leven is immers ook de dood en het is in de geheele natuur als verschijnsel aanwezig.

We willen dan ook alleen maar zeggen, wie den landelijken invloed tegenhoudt of afsnijdt, laat de jeugdbron van het volk opdrogen. Als men een groote stad van den toevoer van nieuwe menschen uit het land afsneed, zou ze binnen niet al te langen tijd uitsterven. Dat de groote steden het graf der menschheid zijn, kan men uit de statistieken bewijzen als volgt:

Uit Frankrijk. De nationale alliantie tegen ontvolking publiceerde de resultaten van haar jongste onderzoekingen. Het criterium voor de vruchtbaarheid van een volk is de vraag: hoeveel meisjes 1000 vrouwen ter wereld brengen.

Speciaal voor Parijs blijkt de toestand alarmeerend, per 1000 worden geboren 560. Zonder toestrooming van het platteland zou onder normale condities het aantal Parijsche geboorten met elke generatie (30 jaar) met de helft verminderen.

Uit Duitschland. Volgens het Duitsche landbouwministerie zou Berlijn, dat nu vier millioen inwoners telt, bij afsluiting van het platteland met 115 jaar een provincieplaats van 90.000 inwoners zijn.

Uit Nederland. Dr. van Zanten, directeur van het bureau voor Statistiek der gemeente Amsterdam berichtte ons, dat in 1900 het aantal geboorten 28.9 ‰ bedroeg en in 1934 is het 14.8 ‰. Het is dus in 34 jaar tot de helft teruggeloopen.

Zoo is de taak van het land in het algemeen, het volksleven gaande te houden, steeds het bloed te ververschen, der volkeren dood te bezweren. Maar ook in geestelijken zin wortel en basis te zijn voor heel het cultuurleven. Alles wat dient tot behoud van een landelijke geestesrichting zal tot een duurzaam leven van een volk bijdragen.

In Nederland heeft men tot nog toe deze dingen maar vaag begrepen, is men tot de diepere kern er van nog niet doorgedrongen. Men gaat wel in de richting van dit begrijpen, men volgt bijv. den weg die loopt van bedrijf naar economie, van economie naar cultuur. En onze land- en tuinbouw ziet reeds in, dat hij zich, behalve met de bedrijfsvraagstukken, moet bemoeien met algemeen economische problemen. En vaag schemert thans door, dat we allereerst een landelijk-volksche cultuurrichting te verdedigen hebben.

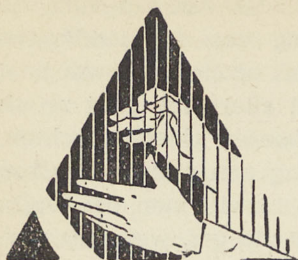
Wie dit inziet, wordt dikwijls maar half begrepen, de problemen worden dan bezien van uit het voordeel van den boer

of zoogenaamd van het platteland en niet van het volk, de zoogenaamde maatschappij-beschouwing van den landbouweconoom gaat uit van den landbouw, wat economisch wel juist is. Maar cultureel en daarom gaat het allereerst, gaat ze uit van het volk. Zoo meent men ook in boeren kleederdrachten, historische optochten en de herinnering aan oude gebruiken een volksche cultuur te herscheppen, terwijl men den volkschen geest die ze vroeger bezielde en zin gaf, wel eens verzuimd heeft naar den geest en de bedoeling te peilen. Cultuur is tenslotte de uitdrukking van een eensgezind volk, van zijn idealen en van zijn gezamenlijke krachtsontplooiïng.

Nietzsche zegt het ergens heel mooi: „Cultuur is eenheid van stijl in alle levensuitingen". En een landelijke cultuur nastreven is het aanvaarden van het volkslevensprincipe, van den wil tot groei. De oude Germanen vereerden o.a. den God van den groei, van den wasdom. Ze hadden zijn principe overal in de natuur beluisterd en in hun gemeenschapsleven overgebracht. Zij hadden de natuur overal in het geestelijke herleid, vandaar hun mooie symbolen en diepe levenswijsheid.

Den groei van de idee kan men ook in onze dagen overal constateeren, ook in de wereld van land- en tuinbouw en in hun verhouding tot de politiek. De landbouworganisaties beginnen in te zien, dat enkel met economische en belangenpolitiek de boer nooit de plaats zal krijgen in de volksgemeenschap, die hem toekomt. Zoo zien wij de nationaal-socialistische gedachte, een cultuuridee, die in alles van het volk uitgaat, steeds weer de rijen van land- en tuinbouw binnendringen. De landelijke cultuuridee, welke alom moet worden opgekweekt en waarvoor de boer rijp begint te worden, zal geleid door den Leider der N.S.B. in de staatkunde en in de economie worden verwerkelijkt tot heil van heel het volk.

B.



De Zwarte Soldaten

De strijd is ontbrand,
Verdeeldheid moet weg,
In ons schoon Nederland,
Nu zijn wij nog geknecht.
De nieuwe geest breekt baan,
Wij zijn dus paraat,
Laat 't eenheidsfront maar slaan,
Wij blijven op de straat.
Kom kameraad,
Toon een daad,
Voor ons Volk en Land
Waar het om gaat.

Want wij zijn de zwarte soldaten,
Met ANTON MUSSERT zijn wij in 't gevecht.
Daarom zijn wij de zwarte soldaten,
Want wij strijden voor vrijheid en voor recht.
Wij strijden tegen 't marxisme,
Roodfront-Liberalisme;
Want ons Volk moet in vrijheid weer leven,
Dat is onze taak en heilig recht;
Daarom zijn wij de zwarte soldaten,
Met ANTON MUSSERT zijn wij in 't gevecht.

De Zwarte Soldaten

H. R. Klijn *Bewerkt door H. v. d. Berg*

DE STRIJD IS ONTBRAND, VERDEELDHEID MOET WEG IN

Vastberaden



ONS SCHOON NEDERLAND, NU ZIJN WIJ NOG GEKNECHT DE



NIEUWE GEEST BREEKT BAAN, WIJ ZIJN DUS PARAAT, LAAT'T



EENHEIDSFRONT MAAR SLAAN, WIJ BLIJVEN OP DE STRAAT. KOM



KAMERAAD, TOON EEN DAAD, VOOR ONS VOLK EN LAND WAAR



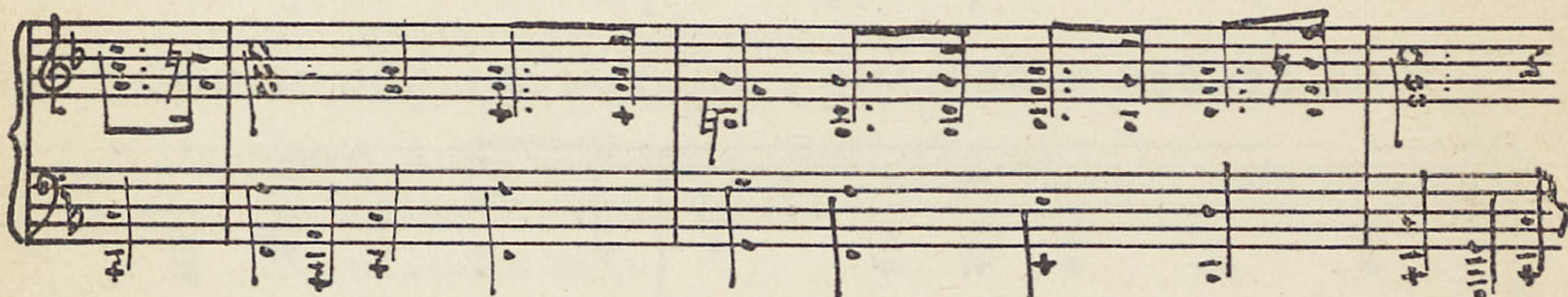
HET OMGAAT. WANT WIJ ZIJN DE ZWARTE SOLDA_TEN, MET ANTON



MUSSERT ZIJN WIJ IN'T GEVECHT. DAAROM ZIJN WIJ DE ZWAR-



TE SOLDA-TEN, WANT WIJ STRIJDEN VOOR VRIJHEID EN VOOR RECHT.



WIJ STRIJDEN TEGEN'T MARXISME, ROOD FRONT_LI-BE_RALISME;



WANT ONS VOLK MOET IN VRIJHEID WEER LE-VEN, DAT IS ONZE TAAK EN



HEILIG RECHT, DAAROM ZIJN WIJ DE ZWARTE SOLDA-TEN MET



ANTON MUSSERT ZIJN WIJ IN'T GEVECHT.



Boksen

Het geheele wedstrijdboksen was vroeger anders dan nu. In den prijsring streed men met boksen en worstelen totdat een van beiden of beiden door stoot of worp geveld waren. Dan was de ronde om. Deze duurde dus tot onbepaalden tijd. Er zijn ronden die minder dan een minuut, doch ook ronden, welke meer dan 5 kwartier duurden. De boksers kregen 30 seconden rust, waarin zij door hun helpers naar hun hoek werden geleid en daar verzorgd, waarbij opwekkende middelen van allerlei aard, zelfs bijten in de oorlellen, werden toegepast om den man weer bij te brengen, indien dit noodig was. Na deze halve minuut moest hij zich binnen 8 seconden (grace) in den kleinen krijtcirkel in het midden van den ring bevinden. Was hij nog niet in staat om op eigen kracht te gaan, gebeurde het meer dan eens dat de bokser door zijn helpers er naar toe gedragen werd. Op een paar seconden meer of minder zag de scheidsrechter niet. Dan ging men weer aan het bakkeleien tot er één lag en dat duurde tot een van beiden niet binnen de 30 plus 8 plus nog een paar seconden het gevecht kon hervatten of wat uitzondering was, tot een van beiden den strijd opgaf. Deze gevechten duurden dus vaak zeer lang, de geschiedenis leert, dat er gevechten waren, welke meer dan 6 uur duurden. Een ander bracht het tot meer dan 276 ronden.

De wedstrijden van den tegenwoordigen tijd bestaan uit een vastgesteld aantal ronden (maximum in Europa 20) van bepaalden duur, als regel 3 minuten, met uitzondering van de derde en laatste ronde in amateurkampioenschappen, welke er 4 duurt en kleine wedstrijden, welke er 2 telt. De rust tusschen de ronden bedraagt altijd een minuut. Wordt een bokser neergeslagen (knocked down), dan mag zoolang hij valt, de ander pogen hem te treffen, maar moet ophouden en minstens 3 passen teruggaan zoodra eenig deel van zijn lichaam of kleeding, behalve de schoenzolen, den grond raakt. De helpers mogen op geen enkele wijze den op den grond liggenden bokser hulp bieden. Hij moet geheel op eigen kracht en binnen de 10 seconden weer op zijn beenen staan en gereed zijn den strijd te hervatten. Kan hij dit niet, dan wordt hij beschouwd uitgestooten te zijn (knocked out). Is hij tijdig, dus binnen de 10 seconden gereed om door te werken, dan roept de scheidsrechter **„boksen"** en eerst dan mogen beiden weer doorspelen. Gewoonlijk — de werkelijkheid is wel zeer in tegenstelling

met de voorstelling welke leeken zich van bokswedstrijden maken! — boksen beiden het gansche aantal ronden uit, dan wordt uitspraak gedaan, naar de punten, die elk heeft verworven en die worden toegekend voor aanval en verdediging. Voor den aanval komen in aanmerking treffers (om het even natuurlijk wat voor soort stoot of slag) toegebracht met de knokkels van de gebalde rechter- of linker vuist op eenig deel van voor- en zijkanten van het hoofd en romp boven den gordel. Op armen, achterhoofd en rug, behalve de nieren, mag worden gestooten, doch deze treffers tellen niet mee. Verboden zijn de romp beneden den gordel, de beenen en de nieren. In den tijd, toen de **Queensberry** reglementen werden opgesteld, werkte men ook op de eerste (studenten-)wedstrijden zoo zacht als bij het sparren. Men lette bij de beoordeeling alleen op de wijze van stooten, niet op de uitwerking daarvan, vandaar dat het reglement geen onderscheid maakte. Zelfs keurde men forsch werk als een ruwheid af. Van deze overdrijving, als een natuurlijke reactie op het zeer ruwe en zeer harde wedstrijdboksen uit die dagen, kwam men al spoedig terug. Een treffer op een belangrijk en dus met meer zorg verdedigd deel van het lichaam is moeielijker te plaatsen en behoort dus sterker te tellen dan een op een onbelangrijke plek.

Zoo heeft men ook minder kans een zwaren treffer te plaatsen dan een lichten en moet dus ook de eerste hooger beloond worden. Elke beleidvolle verdediging komt dus ook in aanmerking.

Geeft de beoordeeling in punten, juist toegepast, dus de verhouding in een werkelijk gevecht goed weer, het geld, oorzaak van zooveel kwaad, komt ook hier vaak den opzet bederven. Tegenwoordig werkt de bokser voor het loon hem door den ondernemer (promotor) uitgekeerd, uit de toegangsgelden, welke de toeschouwers betalen. Nu weet men zoo langzamerhand wel hoe het met het geld in de wereld gaat. De ondernemer is een zakenman en moet het door de sport van de menschen hebben. Boksen is zelfs in Engeland eerst sedert kort een kijkspel voor de groote massa geworden. Van deze bokst maar een zeer klein gedeelte zelf. Daardoor ontgaat juist het kundige en meer fijne werken aan het publiek, dat een wedstrijd bijwoont en waardeert het juist het plompe en drukke gedoe. Den zwaaislag ziet iedereen, de rechte stoot gaat zóó snel over korte baan, dat de meeste toeschouwers hem niet eens opmerken. Al mist de zwaaislag vaak zijn doel, hij klapt dan juist vaak zeer hard op den arm of nog beter op den handschoen, die hem

afweert, klapt dat het davert, terwijl de rechte stoot dof klinkt als hij treft. Het domme publiek gelooft in het lawaai en stelt den opgevangen zwaai hooger. De toeschouwer, het grootste deel daarvan wil beweging zien, daarom waardeert hij het lukraak stompen borst aan borst of de clinch, boven het werken op afstand met het spel van schijnstooten en lokken, verkennen en dan wagen, toeslaan en direct retireeren, daarom juicht hij druk springen al is het vaak doelloos, toe en merkt sober, doelmatig beenwerk niet op.

De ondernemer levert wat de toeschouwer gaarne ontvangt en huurt den ruwen vechter. De bokser moet wedstrijden hebben en.... regelt zijn boksen naar den zin van het publiek en ondernemer; hij speelt op de zaal. De ring, zooals het strijdperk der boksers genoemd wordt, meestal onjuist, want deze is vierkant, meet in Holland van 4 × 4 tot 6 × 6 M². Dus in de praktijk is hij 4 × 4 M². In het buitenland is hij nog wel kleiner.

In den eersten tijd van het boksen (in Figgs Amphitheatre, ongeveer daar waar nu in Londen Edgwareroad is, dus niet ver van de boksschool van Prof. Andrew Newton) was de ring rond en mat 12.20 M. middellijn. In den lateren tijd van den prijsring werd hij vierkant en meestal 9.15 × 9.15 M. of 7.32 × 7.32 M. Soms gebruikte men 12.20 × 12.20 M. De geijkte maat voor wereldkampioenschappen was tot voor eenige jaren nog 7.32 × 7.32 M. (24 × 24 feet).

De kleine ring, in welken men overal dicht op de touwen staat, hindert door gebrek aan ruimte den kundigen bokser, maar is een voordeel voor wie met clowneske touwmoppen de zaal aan het lachen wil hebben of voor den ruwen vechter die in een kleine ruimte den kundigen bokser, die hem in een grooten ring ontwijken en op afstand treffen zou, „te pakken kan krijgen".

Eindelijk streed de prijsvechter met de bloote vuist, waarin hij zelfs geen stokje of steen of ander hard voorwerp mocht houden, hoogstens wat gras of aarde. Hij moest, waar de hand teer gebouwd is, opletten deze niet te kwetsen bij het stooten en weren. De moderne bokser echter draagt handschoenen van 6 Eng. ons (168 gr.) o.a. in Engeland en Holland, vier of zes in Frankrijk en acht in de Vereenigde Staten. Beschermt de handschoen reeds de vuist, onder deze wikkelt hij soms zachte zwachtel, maar meestal vele meters isolatieband of kleefpleister en maakt dit lichaamsdeel tot een knots, met welke hij lukraak zwaaien kan.

(Wordt vervolgd).

Oef. 1. We zijn geknield en plaatsen de handen ongeveer ter hoogte van de schouders plat op den grond en heffen den romp en draaien hem meteen naar links of rechts waarbij de eene arm omhoog geheven wordt. We komen dus in den zoogenaamden ligsteun zijwaarts. Om dezen ligsteun onberispelijk uit te voeren dienen we er aan te denken, dat we de heup niet mogen laten doorzakken, doch dat de romp als het ware een rechte lijn moet vormen. In deze houding gaan we nu het eene been heffen en weer aansluiten, een keer of vijf achter elkaar. Bij dit heffen houden we den romp in dezelfde houding; natuurlijk oefenen we ook den anderen kant.

Oef. 2. We beginnen met languit op onzen rug te gaan liggen, het heele lichaam gestrekt. Dan trekken we de knieën op, dat de voeten plat op den grond komen. De oefening bestaat nu in het langzaam en heel geleidelijk opheffen van zitvlak en romp, waarbij we de armen zijwaarts leggen. Hebben we dat gedaan tot zoover we kunnen, dan gaan we weer even geleidelijk terug. We herhalen deze oefening een keer of tien achter elkaar.

Oef. 3. We zitten en leggen de voetzolen geheel tegen elkaar aan. Dan pakken we met de handen de knieën beet en duwen deze met kleine rukjes naar omlaag. Niet bang zijn als het een beetje pijn doet aan de spieren van het bovenbeen, maar even flink volhouden. Vervolgens duwen we eerst de linkerknie op den grond en vervolgens de rechterknie. Deze hobbelpaardbeweging herhalen we een keer of vijftien achter elkaar.

Oef. 4. We gaan op onzen rug liggen maar plaatsen daarbij de voeten plat tegen een muur. Van lig komen we dan op tot zit, waarbij de voeten en knieën gestrekt moeten blijven. Ook kunnen we daarbij met de handen naar voren tippen, wat een uitstekende oefening is voor de kuitspieren. Dezelfde oefening kunnen we uitvoeren wanneer de voeten een eindje van den grond af tegen de muur worden geplaatst. We komen op tot zit met de armen hoog geheven en kunnen bijvoorbeeld de enkels of de teenen beetpakken. Een goede rekoefening.

Wanneer we dieper doorbuigen en met de handen aan den grond tippen, krijgen bovendien de rugspieren een extra beurt.

W.